

PENGARUH REGULASI EMOSI TERHADAP HASIL BELAJAR SISWA

Indah Octaviana, Siti Muyana

Korespondensi Penulis

Indah Octaviana
Siti Muyana S. Pd
Universitas Ahmad Dahlan, Yogyakarta
Jl. Ringroad Selatan, Kragilan, Tamanan,
Kec. Banguntapan, Bantul, Daerah
Istimewa Yogyakarta 55191
Indonesia

Email:
Indah1900001051@webmail.uad.ac.id
siti.muyana@bk.uad.ac.id

Halaman
1-10

ABSTRACT

Emotion regulation is the ability of students to control and regulate emotions. Student learning outcomes can be influenced by many factors, one of which is internal factors, namely the individual's emotional level. Characteristics of emotional regulation include 1) self-control, 2) have good interpersonal relationships, 3) have a cautious nature, 4) have adaptability, 5) tolerance, 6) have a positive outlook. There are two forms of emotions, namely positive emotions and negative emotions. Emotional regulation can have an impact on the achievement of student learning outcomes. Individuals who have the ability to regulate emotions can carry out the learning process well so that the results received are good and get learning achievement. This research uses quantitative methods and qualitative descriptive research types. Data analysis techniques with the help of the IBM SPSS 23 program for windows

Keywords: Regulation, Emotions, Learning Outcomes, Students

ABSTRAK

Kemampuan siswa dalam menelola emosi yang dimiliki disebut regulasi emosi. Hasil belajar merupakan pencapaian siswa dari proses dan usaha yang dilakukan dalam belajar. Ada dua faktor yang mempengaruhi hasil belajar yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Salah satu faktor internal yaitu tingkat emosional individu. Karakteristik regulasi emosi diantaranya 1) kendali diri, 2) memiliki hubungan intrapersonal yang baik, 3) memiliki sifat hati-hati, 4) memiliki adaptabilitas, 5) toleransi, 6) memiliki pandangan positif. Emosi ada dua macam diantaranya yaitu emosi positif dan emosi negatif. Regulasi emosi dapat berdampak pada pencapaian hasil belajar siswa. Individu yang memiliki kemampuan dalam meregulasi emosi maka dapat menjalani proses belajar dengan lancar sehingga hasil yang diterima baik dan mendapat prestasi belajar. Penggunaan metode pada penulisan penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian

PROSIDING
Seminar Antarbangsa Bimbingan dan Konseling
Universitas Ahmad Dahlan
Sabtu, 27 Agustus 2022

deskriptif kuantitatif dengan teknik analisis data yang digunakan dengan bantuan program IBM SPSS 22.

Kata Kunci : Implementasi, Teknologi, Media, Bimbingan dan Konseling

PENDAHULUAN

Belajar merupakan kewajiban bagi para siswa baik itu dilaksanakan di lingkungan sekolah maupun diluar sekolah. Kegiatan belajar adalah tindakan yang ditempuh siswa dalam mendapatkan ilmu, pengetahuan, wawasan, dan keterampilan baru melalui kegiatan interaksi aktif serta banyaknya latihan yang ditempuh. Pendidikan atau proses belajar merupakan aktifitas komunikasi atau menjalin hubungan baik antara individu dengan individu, pengajar dengan individu, individu dan sumber belajar, siswa dan guru yang dapat terjadi di lingkungan keluarga, sekolah dan masyarakat. Belajar sebagai sarana perubahan intelektual, perilaku, fisik dan emosional bagi siswa. Keberhasilan proses pembelajaran individu didukung dengan adanya banyak faktor yang salah satu diantaranya adalah kematangan emosi atau kemampuan dalam mengelola emosi. Dalam mewujudkan tujuan serta mencapai hasil belajar yang optimal seharusnya kemampuan individu pada pengelolaan emosi menjadikan salah satu faktor kekuatan dalam menghadapi proses belajar. Oleh karena itu, siswa yang bisa mengelola emosinya dapat menjalankan proses pembelajaran yang baik dan akan mendapatkan perolehan hasil dari pembelajaran yang maksimal.

Emosi dikaitkan dengan perasaan atau keadaan yang muncul ketika kita mengalami suatu peristiwa perubahan kondisi atau situasi yang secara tiba-tiba terjadi. Bentuk emosi dari segi efek ditimbulkannya dibagi kedalam emosi yang positif dan emosi negatif (Nadhiroh, 2017). Emosi positif dicontohkan ketika individu sedang merasa senang, bahagia, puas, cinta, keyakinan dan sebagainya. Sedangkan emosi negatif contohnya seperti sedih, kecewa, cemas, bosan, perasan kacau dan sebagainya. Tentunya emosi positif banyak membawa dampak baik bagi kehidupan dan emosi negatif dapat menimbulkan banyak konflik kehidupan karena dipicu adanya banyak tekanan, kebingungan, stress yang tidak bisa di tangani dengan baik oleh pikiran individu sehingga diperlukan adanya kemampuan regulasi atau pengelolaan emosi bagi setiap individu. Pengelolaan emosi atau regulasi emosi merupakan kemampuan individu dalam mengatur emosi yang dimiliki. Menurut Gross dalam regulasi emosi merupakan serangkaian tindakan yang meneluruh dan bertanggung jawab dalam memulai, menghambat maupun memodulasi emosi individu saat menghadapi sesuatu (Yusuf & Kristiana, 2018). Kemampuan regulasi emosi pada individu sangat berpengaruh pada proses dalam pencapaian hasil belajar yang optimal dengan adanya regulasi emosi yang baik maka proses belajar siswa juga dapat berjalan dengan lancar tetapi jika regulasi emosi yang kurang maka proses belajar siswa akan terhambat sehingga pencapaian hasil belajar siswa menjadi kurang optimal. Adanya proses regulasi emosi dapat membantu individu mempunyai kemampuan untuk yakin kepada diri dan percaya atas kemampuan petensi yang dimiliki.

Rentang usia siswa SMP adalah 11-15 tahun dimana termasuk dalam usia remaja yang sedang berada dalam masa transisi dari masa kanak-kanak menuju remaja. Individu yang sedang dimasa remaja awal banyak mengalami konflik karena dalam masa remaja ini Individu mulai mencari identitas baru, beradasi kondisi yang masih labil dan tentunya masih memiliki kemampuan regulasi emosi yang rendah dimana belum bisa merespon berbagai emosi secara positif. Emosi yang tidak terkendali dan sikap siswa yang masih kekanak-kanakan, mau menang sendiri, tidak sabaran dan mengambil keputusan tanpa mengikuti norma yang berlaku di masyarakat dapat berdampak pada terganggunya proses belajar sehingga dapat terjadi kegagalan akademik. Remaja dituntut untuk dapat meregulasi emosi karena karena pada masa itu remaja dihadang dengan keinginan untuk bebas, mengalami perubahan hormon dan perubahan kondisi lingkungan disekitarnya. Didukung dengan pedapat bahwa tuntutan regulasi emosi sangat tinggi pada masa remaja karena pada masa itu individu mengalami peningkatan kebebasan, perubahan hormonal, perubahan lingkungan sosial (Fitriani & Alsa, 2015).

2022

Regulasi emosi memiliki peran dalam interaksi sosial dan keberlangsungan kegiatan belajar dan mengajar siswa disekolah (Putri & Primana, 2017). Maka mencapai kesuksesan hasil belajar siswa disekolah salah satu peran yang berpengaruh merupakan dalam pengelolaan emosi. Regulasi emosi atau pengelolaan emosi adalah kemampuan siswa yang memiliki kemampuan berbeda-beda dan saling melengkapi dengan kecerdasan akademik. Contoh siswa yang memiliki regulasi emosi yakni siswa mampu mengendalikan persasaanya sendiri kepada orang lain dan siswa dapat mengelola perasaanya dalam mengarahkan pikiran serta tindakan yang akan dilakukan. Selain itu, ciri-ciri individu yang memiliki kemampuan meregulasi emosinya ditunjukkan melalui tindakan berupa mudah bergaul dengan orang disekitarnya, konstan atau menetap, sabar, lebih mengutamakan rasionalitas dari pada emosi, bisa memberi memotivasi kepada diri sendiri, dan bisa memecahkan permasalahan pada dirinya sendiri atau memecahkan solusi dalam keadaan darurat. Regulasi emosi juga merupakan faktor penting untuk meraih keberhasilan belajar pada individu. Individu yang memiliki kontrol dalam emosinya maka akan berpeluang dalam memperoleh prestasi belajar yang tinggi. Selain itu, adanya regulasi emosi dapat membantu rencana belajar siswa lebih terarah dalam melangkah, lebih terencana dalam memulai dan mempermudah dalam pelaksanaannya.

Berdasarkan hasil wawancara peneliti pada beberapa siswa SMP N 3 Turi didapatkan data bahwa permasalahan regulasi emosi sangat mempengaruhi pencapaian hasil belajar karena sebagian siswa mengungkapkan bahwa mereka tidak bisa mencapai hasil belajar yang optimal ketika emosi atau perasaannya sedang terganggu. Misalnya saja saat sedang merasa sedih, cemas, dan marah yang menyebabkan adanya emosi negatif sehingga berdampak pada siswa yang mengalami gangguan pada motivasi belajar dan kehilangan fokus dalam proses pembelajaran yang menyebabkan pencapaian hasil belajar kurang optimal. Tetapi ketika siswa dapat mengelola emosi dengan baik maka proses belajar siswa akan berjalan dengan baik dan berdampak pada pencapaian hasil belajar yang optimal. Dari hasil wawancara juga didapatkan bahwa kondisi emosi siswa dipengaruhi dengan faktor kondisi diri dan sosial lingkungan sekitarnya seperti hubungan antar teman dan keluarga serta masyarakat disekitarnya. Ketika siswa memiliki masalah dengan lingkungan sosialnya seperti hubungan antar teman maupun dengan keluarga yang kurang baik akan berdampak pada kondisi individu contohnya seperti senang menyendiri, emosional, gampang tersinggung, merasa tertekan yang menyebabkan kondisi emosi yang tidak stabil sehingga megakibatkan siswa bolos sekolah, malas datang ke sekolah, dan pergi dari rumah. Keadaan siswa yang tidak bisa mengelola emosinya tersebut akan menyebabkan terganggunya konsentrasi belajar dan berakibat pada pencapaian prestasi belajar yang rendah. Oleh karena itu, penulis mempunyai keinginan dalam mengetahui peran regulasi emosi pada siswa terhadap perolehan hasil belajar. Hasil penelitian sebelumnya dengan menggunakan jumlah sampel 166 orang siswa mendapatkan hasil yang menunjukkan jika adanya hubungan yang penting dari regulasi emosi dengan hasil belajar (Saputra, 2017).

METODE PENELITIAN

Pada penulisan penelitian ini menggunakan metode penelitian deskripsi kuantitatif. Jenis penelitian deskriptif kuantitatif merupakan usaha yang dilakukan untuk pemberian jawaban real pada suatu permasalahan maupun dalam memperoleh informasi yang mendalam serta luas pada suatu peristiwa atau fenomena melalui penggunaan tahapan penelitian kuantitatif. Dalam pengumpulan data metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu dengan menggunakan observasi atau pengamatan dan wawancara.

2022

Observasi atau pengawasan berarti teknik dalam pengamatan secara langsung pada sumber informasi mengenai objek dari penelitian. Proses dalam kegiatan pengamatan tersebut peneliti menggunakan instrumen yang telah dipersiapkan sebelumnya sebagai rambu-rambu pengamatan untuk mengetahui dan mencatat hal-hal penting dalam mencari data yang dibutuhkan. Observasi dilakukan untuk memperoleh informasi mengenai contoh regulasi emosi pada remaja yang ditampakan baik di lingkungan sekolah maupun di lingkungan masyarakat. Wawancara metode pengumpulan data melalui pertanyaan-pertanyaan yang ditanyakan kepada objek yang diteliti. Penggunaan teknik wawancara ini digunakan untuk mendapatkan informasi maupun data yang mendalam pada responden. Dalam penggunaan teknik wawancara ini peneliti perlu mempersiapkan instrumen berupa pedoman wawancara yang berisi tentang pertanyaan yang dibutuhkan dan disusun secara sistematis serta lengkap agar mempermudah peneliti dalam mengumpulkan informasi maupun data responden. Subjek pada penelitian ini merupakan regulasi emosi dan objeknya adalah siswa. Teknik analisis data yang digunakan dengan bantuan program IBM SPSS 22.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Belajar merupakan proses perubahan serta perkembangan bagi manusia. Perubahan dan perkembangan tersebut tampak dalam perubahan tingkahlaku yang diwujudkan seperti sikap, kebiasaan, keterampilan, pola pikir dan pengetahuan. Sesuai dengan pengertian belajar merupakan suatu proses perubahan tingkah laku dan perubahan pemahaman, yang pada mulanya seorang anak tidak dibekali dengan potensi fitrah, kemudian dengan terjadinya proses belajar maka seorang anak berubah tingkah laku dan pemahamannya semakin bertambah (Pane & Dasopang, 2017). Sedangkan pendapat lain mengemukakan belajar merupakan suatu aktifitas psiko dan fisik yang diperoleh dari hasil perubahan atau pengetahuan, sikap dan keterampilan yang relatif bersifat konstan (Hanafy, 2014). Jadi dapat diambil kesimpulan belajar merupakan usaha yang dilakukan oleh individu melalui banyak proses dan pengalaman dalam memperoleh perubahan tingkah laku secara menetap.

Terwujudnya suatu tujuan atau suatu pencapaian yang diperoleh siswa setelah menjalani kegiatan pembelajaran dinamakan hasil belajar. Kemampuan siswa setelah menerima pengalaman belajar dan proses pembelajaran disebut hasil belajar (Nurdyansyah & Fitriyani, 2018). Pendapat lain mengemukakan bahwa hasil belajar di definisikan sebagai ukuran pencapaian dari proses belajar yang ditandai dengan perubahan tingkah laku (Siagian & Nurfitriyanti, 2015). Perubahan tingkah laku terjadi karena seorang individu telah menguasai sejumlah bahan atau materi yang diberikan dalam proses pembelajaran. Jadi, dapat di simpulkan hasil belajar adalah suatu kemampuan atau perubahan tingkah laku yang diperoleh individu setelah melalui usaha belajar. Dalam proses pembelajaran tentunya perolehan hasil belajar siswa merupakan hal yang sangat penting untuk diketahui oleh pengajar maupun guru. Hal ini dikarenakan hasil belajar menjadi petunjuk dalam mengetahui keberhasilan siswa. Melalui program evaluasi dapat dinilai dan diukur untuk mendapatkan hasil belajar secara maksimal maka dalam proses pembelajaran siswa harus aktif mengikuti proses pembelajaran.

Dari perolehan hasil proses pembelajaran diketahui jika siswa yang dapat memenuhi batas dengan baik maka hasil belajarnya akan tuntas. Terdapat indikator penting dalam mencapai hasil belajar. Menurut teori dari Benjamin S. Bloom dalam mencapai tujuan pendidikan dibagi dalam tiga macam

2022

diantaranya ada cognitive, affectif, dan psychomotor. Adapun penjelasan dari (Nabillah & Abadi, 2020) yang berkaitan dengan indikator hasil belajar adalah yang pertama ranah kognitif adalah kemampuan individu dalam merubah perilaku yang ada dengan kegiatan kognisi atau berpikir. Dalam kegiatan belajar terdiri dari proses penerimaan stimulus, penyimpanan, dan pengelolaan melalui otak. Menurut Bloom, peningkatan aktifitas dari hasil proses pembelajaran dimulai dari yang paling rendah ke yang paling sederhana sampai yang tertinggi dan paling kompleks yaitu evaluasi. Pada ranah kognitif ini bersangkutan dengan pemahaman, penilaian, dan pengetahuan individu. Kedua, ranah afektif yang diketahui disusun secara sistematis yaitu dari yang paling rendah sampai tertinggi. Artinya, ranah afektif berkaitan terkait dengan norma yang ada dimana kemudian akan menghubungkan antara sikap dan perilaku. Bentuk tindakan afektif menyangkut pada minat, tindakan, dan apresiasi. Ketiga, Ranah psikomotorik yaitu dimana Hasil belajar diurutkan dari rendah ke tinggi dimana pencapaiannya hanya bisa saat siswa menguasai hasil belajar dari yang terendah. Ranah psikomotor ini menyangkut pada sikap, tindakan dan peniruan.

Setelah melalui berbagai proses dan pengalaman belajar siswa akan mengalami berbagai perubahan beberapa contoh perubahan tersebut dalam perubahan tingkah laku dan tingkat kemampuan siswa terhadap bidang-bidang yang dipelajari. Dalam perubahan tingkah laku dari hasil belajar tersebut terdapat ciri-cirinya yang dipaparkan oleh (Widayah, 2016) sebagai berikut: 1) Perubahan yang harus disadari, seseorang yang menjalani proses belajar dapat menyadari bahwa bertambahnya pengetahuan, keterampilan maka dari itu seseorang dapat lebih percaya pada dirinya sendiri. 2) Perubahan bersifat berkelanjutan (berkesinambungan), Perubahan perilaku sebagai hasil pembelajaran dan berkesinambungan, artinya suatu perubahan yang terjadi dapat menyebabkan terjadinya perubahan perilaku yang lain, misalnya seorang anak yang telah belajar membaca menjadi dapat membaca. 3) Perubahan yang bersifat fungsional, yaitu perubahan yang telah diperoleh sebagai hasil pembelajaran memberikan manfaat bagi individu yang bersangkutan, misalnya kecakapan dalam berbicara bahasa Inggris dapat memberikan manfaat untuk belajar hal-hal yang lebih luas. 4) Perubahan yang bersifat positif, merupakan terjadinya. penambahan perubahan dalam individu yang bersifat baik bagi individu itu sendiri maupun untuk orang lain. Misalnya saja individu dapat memami materi pembelajaran dan juga kemampuan atau keterampilannya yang terasah dari adanya proses belajar. 5) Perubahan yang didapatkan senantiasa bertambah sehingga berbeda dengan keadaan sebelumnya, orang yang telah melakukan proses belajar pastinya akan merasakan adanya sesuatu yang lebih baik, lebih banyak dan sesuatu yang lebih luas dalam dirinya. 6) Perubahan yang bersifat aktif, Perubahan itu tidak terjadi dengan sendirinya akan tetapi melalui aktivitas individu. Perubahan yang terjadi karena kematangan, bukan hasil pembelajaran karena terjadi dengan sendirinya sesuai dengan tahap-tahap perkembangan. 7) Perubahan yang bersifat menetap, perubahan yang terjadi merupakan hasil dari pembelajaran maka akan berada secara kekal dalam diri individu meskipun pada masa-masa tertentu. 8) Perubahan yang bertujuan dan terarah, karena tujuan terjadi apabila ada sesuatu yang ingin dicapai termasuk dalam proses pembelajaran semua aktivitas pembelajaran terarah pada pencapaian suatu tujuan tertentu. Dari pemaparan ciri-ciri tersebut dapat ditarik kesimpulan jika siswa yang mengalami proses belajar akan merubah tingkah lakuknya dari yang awalnya tidak mengerti akan menjadi mengerti.

Hasil belajar siswa dipengaruhi oleh banyak faktor diantaranya faktor internal dan eksternal. Faktor internal diartikan sebagai segala bentuk tindakan atau perilaku yang dilakukan dari dalam individu tersebut sedangkan faktor eksternal merupakan pengaruh yang berasal dari luar individu yang berupa kondisi

2022

lingkungan. Faktor-faktor dari hasil belajar dalam (Hapnita, 2018) yaitu yang pertama faktor internal dimana yang bisa berpengaruh terhadap hasil belajar diantaranya kecerdasan, minat, bakat, perhatian, motivasi dan, cara belajar, dan kesehatan jasmani. Sedangkan yang kedua adalah faktor eksternal meliputi lingkungan keluarga, lingkungan sekolah, dan lingkungan masyarakat. Lingkungan keluarga merupakan bagian dari jalur pendidikan utama bagi individu dimana meliputi beberapa aspek seperti: a) Cara dalam pengasuhan atau cara mendidik atau mengajar anak, b) kondisi atau suasana dalam rumah, suasana rumah yang kondusif, aman, harmonis dan tenang dapat membantu anak belajar dengan bagus, c) Keadaan ekonomi keluarga, keadaan ekonomi keluarga sangat mempengaruhi hasil belajar anak dimana kenanpuan orang tua dalam memenuhi fasilitas belajar anak. Lingkungan sekolah adalah lembaga pendidikan formal dalam mendukung kelancaran aktivitas pembelajaran di sekolah yang berkaitan dengan: a) Cara mengajar guru, yaitu metode mengajar yang diterapkan oleh guru dirasa baik maka akan mempengaruhi hasil belajar siswa. b) Relasi guru dengan siswa yaitu berkaitan dengan interaksi guru dengan siswa keakraban antara siswa dengan guru dapat menyebabkan proses pembelajaran akan berjalan dengan lancar. c) Disiplin, Siswa yang rajin atau disiplin dapat mengikuti pembelajaran dengan baik. d) Keadaan gedung, kondisi ruang kelas atau gedung sekolah yang layak, nyaman dan mencukupi dapat mendukung lancarnya kegiatan pembelajaran siswa di sekolah. e) Fasilitas atau sarana prasarana pelajaran, fasilitas dalam proses belajar yang tercukupi dan dalam kondisi yang baik perlu diusahakan untuk menunjang kelancaran proses pembelajaran sehingga guru dapat mengajar dengan lancar dan siswa dapat menerima pelajaran dengan baik. Sedangkan lingkungan masyarakat yang berkaitan dengan kehidupan sekitar siswa baik yang membawa dampak positif maupun negatif terhadap hasil belajarnya.

Hasil belajar dapat berkaitan dengan adanya kemampuan regulasi emosi pada diri individu. Regulasi merupakan bentuk kontrol atau pengendalian oleh individu yang berpengaruh terhadap perilaku maupun pengalaman. Hasil dari adanya regulasi adalah peningkatan dan penegurangan atau pengembangan dan penghambatan dalam pengekspresian oleh individu. Emosi adalah bentuk ekspresi gambaran perasaan atau keadaan individu dalam situasi tertentu. Emosi adalah bentuk ekspresi yang dapat dilihat dalam prosesnya seseorang meluapkan segala yang dirasakan dalam bentuk ekspresi yang berbeda-beda sesuai dengan stimulus yang didapatkan dari lingkungan (Wahyuni, 2013). Ada dua bentuk emosi diantaranya emosi positif dan emosi negatif. Emosi positif adalah emosi yang dirasakan ketika individu merasakan sesuatu yang menyenangkan dimana dapat membawa dampak positif sedangkan emosi negatif merupakan emosi yang mengakibatkan individu terganggu, tidak senang atau ekspresi ketidak sukaan akan sesuatu yang membuat sedih, cemas, marah dan kesal. Emosi menjadi pengatur diartikan bahwa adanya perubahan yang tampak sebagai hasil dari jenis emosi yang aktif, misalnya ketakutan akan tampak melalui ekspresi wajah dan perilaku, dan terdapat pada sebuah sistem yang berkaitan dengan emosi.

Meregulasi emosi adalah keahlian individu dalam mengatur kondisi emosi yang dimiliki. Regulasi emosi merupakan proses pengaturan perasaan, reaksi fisiologis, pemikiran, dan respon emosi yang mampu mengatur tindakan dalam pencapaian tujuan yang sesuai dalam tuntutan situasional kognisi dan respon emosi yang didapat (Hasmarlin & Hirmaningsih, 2019). Sumber dari regulasi emosi berasal dari sosial yaitu berupa hubungan dengan orang lain dalam menjalankan interaksi bersama dengan nilai-nilai yang berlaku di masyarakat. Regulasi emosi mengarah dalam suatu capaian dari keseimbangan emosi yang dilakukan

2022

oleh individu baik melalui tindakan yang dilakukan atau sikap. Individu yang mampu meregulasi emosinya maka dapat mempertahankan dan menjaga tingkatan emosi yang dimiliki secara positif.

Individu yang mengendalikan emosinya dikatakan mampu meregulasi emosi dengan baik. Dalam regulasi emosi ini terdapat beberapa karakteristik yang terdiri dari enam aspek yang dipaparkan dalam (Goleman, 2017) diantaranya: a) kendali diri, individu yang dapat mengelola emosi dan impuls yang merusak dengan efektif. b) memiliki hubungan interpersonal yang baik dengan orang lain yaitu peka terhadap perasaan atau kondisi orang lain. c) Memiliki sifat dengan penuh pertimbangan atau hati-hati yang diartikan berfikir terlebih dahulu sebelum bertindak. d) Memiliki kemampuan untuk beradaptasi dengan penanganan pada adanya tantangan dan perubahan kondisi. e) Kondisi toleransi individu yang tinggi dari pada frustrasi yang artinya individu tidak seharusnya putus asa terhadap masalah yang sedang dihadapi. f) Mempunyai pemahaman yang baik terhadap kondisi lingkungan yang ada di sekitar tempat individu berkembang. Regulasi emosi dapat mengajarkan bagaimana individu mengidentifikasi serta menggambarkan emosinya. Selain itu, dengan regulasi emosi dapat mengurangi kerentanan akan adanya emosi negatif dan mengembangkan emosi positifnya.

Individu dapat meregulasi emosinya apabila individu tersebut memiliki kemampuan regulasi yang baik. Ada 4 (empat) aspek untuk penentuan kemampuan seseorang dalam meregulasi emosi, menurut Gros memaparkan ke empat aspek tersebut adalah kemampuan strategi regulasi emosi, kemampuan tidak mempengaruhi emosi negatif, kemampuan mengontrol emosi dan kemampuan menerima respon emosi. Kemampuan strategi regulasi emosi (*Strategies to emotion regulation*) merupakan keyakinan pada individu agar dapat mengatasi permasalahan, mempunyai kemampuan dalam menemukan suatu cara untuk mengurangi emosi negatif dan dapat dengan cepat menenangkan diri kembali setelah merasakan emosi yang berlebihan; Kemampuan tidak mempengaruhi emosi negatif (*Engaging in goal directed behavior (goals)*), adalah kemampuan individu untuk tidak terpengaruh oleh emosi negatif yang dirasakan sehingga dapat tetap berpikir dan melakukan sesuatu dengan baik; Kemampuan mengontrol emosi (*Control emotional responses (impulses)*) ialah kemampuan individu untuk dapat mengontrol emosi yang dirasakannya dan respon emosi yang ditampilkan (*respon fisiologis, tingkah laku dan nada suara*), sehingga individu tidak akan merasakan emosi yang berlebihan dan menunjukkan respon emosi yang tepat; Kemampuan menerima respon emosi (*Acceptance of emotional response (acceptance)*) yakni kemampuan individu untuk menerima suatu peristiwa yang menimbulkan emosi negatif dan tidak merasa malu merasakan emosi tersebut (Nansi & Utami, 2016)

Ada banyak faktor yang bisa mempengaruhi kemampuan meregulasi emosi pada seseorang diantaranya ada: a) Usia, beberapa penelitian menunjukkan jika usia yang semakin bertambah maka individu dapat terhubung adanya peningkatan kemampuan regulasi emosi, dimana semakin dewasa maka kemampuan regulasi emosinya lebih baik; b) Gender atau jenis kelamin, ada beberapa penelitian menemukan bahwa perbedaan gender antara laki-laki dengan perempuan akan berbeda dalam mengekspresikan emosi yang dilakukan secara verbal maupun melalui yang ditampilkan melalui ekspresi wajah sesuai gendernya; c) religiusitas, tingkat keimanan individu dapat mempengaruhi regulasi emosinya karena adanya pembelajaran dari agama agar individu dapat mengontrol emosi yang dimiliki; d) Kepribadian, individu yang mempunyai kepribadian 'neuroticism' yaitu ketika individu tidak memiliki kestabilan dalam mengatur emosi dari pengalaman emosi yang negatif dengan ciri-ciri sensitif, moody,

2022

gelisah, cemas, sedih, panik, tidak percaya diri, tidak dapat mengontrol diri dan memiliki kemampuan coping stress yang lemah akan menunjukkan tingkat regulasi emosi yang rendah (Rusmaladewi dkk., 2020).

Dalam regulasi terdapat banyak proses Menurut Gross dan Jhone dalam (Hasanah & Widuri, 2014) mengemukakan diantaranya: 1) Seleksi situasi (*Situation selection*), merupakan cara individu mendekati atau menghindari orang maupun situasi yang dapat menimbulkan emosi yang berlebihan. Contohnya seseorang yang sedang mengalami suasana hati yang buruk memilih menghindari keramaian untuk menghindari ledakan emosi kepada orang lain yang tidak bersalah. 2) Modifikasi situasi (*Situation modification*), merupakan cara individu mengubah lingkungan sehingga akan ikut mengurangi pengaruh kuat dari emosi yang timbul. Contohnya ketika seseorang mengatakan kepada temanya bahwa dia tidak ingin membicarakan kegagalan yang dialami agar tidak berlarut dalam kesedihan. 3) Mengalihkan perhatian (*Attention deployment*), merupakan cara individu dalam pengalihan perhatian dari kondisi yang kurang menyenangkan agar dapat terhindar dari munculnya emosi yang berlebih. Misalnya jika individu sedang memfokuskan diri dalam menonton video lucu agar terhindar dari kesedihan. 4) Perubahan kognitif (*Cognitiv change*), merupakan cara individu mengevaluasi kembali situasi dengan mengubah cara berpikir menjadi lebih positif sehingga dapat mengurangi pengaruh kuat dari emosi. Misalnya saja ketika individu berfikir bahwa kegagalan bukanlah akhir segalanya, tetapi kegagalan adalah keberhasilan yang tertunda dimana kita harus meningkatkan usaha untuk mencapai tujuan yang diinginkan. 5) Modulasi respon, merupakan upaya pengaturan serta penampilan dari adanya respon emosi yang cukup atau tidak berlebihan. Modulasi respon ini mengacu dalam fisiologis, pengalaman dan tindakan langsung. Contohnya seseorang terus berusaha untuk mencegah secara terus menerus emosi negatif yang ada.

Berdasarkan hasil wawancara dan observasi penulis pada siswa SMP N 3 Turi yang dilakukan pada lima orang siswa mendapatkan hasil bahwa 3 orang siswa mengungkapkan jika sedang dalam kondisi emosi yang sedang tidak stabil seperti sedang marah, sedih, dan cemas maka mereka tidak mengikuti pembelajaran secara nyaman dan baik. Ada lagi yang berpendapat bahwa saat akan mengikuti ujian yang ada di sekolah tetapi kondisi emosinya kurang stabil mereka tidak akan fokus dalam menjawab soal, contoh pengalaman yang dipaparkan oleh satu siswa bernama kalista ketika siswa tersebut akan mengikuti ujian tetapi ada peristiwa yang membuat dia marah seperti bertengkar dengan teman maka siswa tersebut tidak an fokus dalam ujian sehingga hasil yang didapatkan juga kurang baik. Contoh kasus lain yang didapatkan oleh peneliti ketika sedang melakukan wawancara ditemukan bahwa adanya siswa yang berasal dari latar keluarga broken home dia mengalami penurunan minat belajar krena kondisi lingkungan keluarga yang tidak harmonis yaitu sering terjadi perselisihan dan pertengkaran sehingga menimbulkan keributan. Dilihat dari observai perilaku siswa di sekolah, siswa tersebut melakukan tindakan agresi. Anak yang berlatar belakang dari keluarga yang kurang harmonis akan cenderung memiliki motivasi dalam belajar yang kurang sehingga cenderung memiliki prestasi belajar yang rendah atau kurang optimal (Astriyani dkk., 2018). Dikaitkan dengan kondisi emosional anak, biasanya anak yang latar belakang keluarganya dalam kondisi tidak harmonis maka anak akan berada di kondisi dimana kehilangan pegangan serta panutan dalam menghadapi berbagai tuntutan tahapan perkembangan karena anak sedang dalam masa transisi menuju pendewasaan. Kurangnya pengawasan dari orang tua anak akan berperilaku bebas dan tidak terarah. Selain itu, ketika anak menghadapi masalah tidak ada tempat untuk anak menyampaikan keluh kesahnya sehingga anak akan bersikap menarik diri dari lingkungannya, sedih yang berkepanjangan, atau

2022

malah memunculkan tindakan agresifitas seperti bertengkar, balap liar dan melakukan praktek bullying baik secara verbal maupun non verbal.

Selain itu ada beberapa penelitian tentang kemampuan regulasi diri dapat mempengaruhi secara keseluruhan terhadap hasil belajar peserta didik dimana sumbangan pengaruh besar tersebut 39,4% dan 60,6% yang ada pengaruh dari variabel lain. Penelitian lain melalui penggunaan sampel sebanyak 82 siswa dapat diketahui bahwa ada hubungan antara yang positif berkriteria sedang dengan besaran 53,1% yang meregulasi emosi dengan minat belajar secara bersamaan dengan hasil pencapaian prestasi pembelajaran. Dari pemaparan beberapa penelitian yang ada dapat diketahui bahwa regulasi emosi berpengaruh terhadap hasil belajar siswa. Dimana jika siswa memiliki kemampuan regulasi yang baik maka para peserta didik dapat mengikuti kegiatan proses belajar dengan optimal dan hasilnya tentu akan baik juga.

Kesimpulan

Kemampuan yang dimiliki siswa setelah mengikuti proses dan usaha belajar serta pengalaman yang ada berupa pencapaian tujuan adalah hasil pembelajaran. Indikator dalam hasil belajar diantaranya ada aspek kognitif, afektif dan psikomotor. Ciri-ciri dalam hasil belajar diantaranya adanya perubahan baik yang disadari, bersifat terus menerus, fungsional, bersifat positif, peningkatan perubahan, bersifat menetap, memiliki tujuan dan terarah. Faktor yang berpengaruh dalam hasil belajar ada dua yaitu faktor internal yang asalnya dari individu sendiri dan faktor eksternal berasal dari luar yang berupa lingkungan keluarga, lingkungan sekolah, dan lingkungan sosial. Kemampuan dalam mengatur dan mengontrol emosi adalah regulasi emosi. Sedangkan emosi adalah bentuk ekspresi individu dalam meluapkan apa yang dirasakan dalam bentuk berekspresi melalui mimik wajah, tindakan atau perilaku yang berbeda-beda sesuai dengan stimulus yang ada. Karakteristik dalam regulasi emosi diantaranya ada kendali diri, adanya hubungan yang interpersonal, memiliki sifat hati-hati, memiliki adaptabilitas atau bisa beradaptasi pada situasi yang ada, adanya toleransi, memiliki suatu pandangan positif kepada lingkungan dan dirinya sendiri. Indikator dalam regulasi emosi ada empat yaitu kemampuan strategi regulasi emosi, kemampuan tidak mempengaruhi emosi, kemampuan mengontrol emosi, kemampuan menerima respon emosi. Regulasi dipengaruhi oleh faktor usia, gender atau jenis kelamin, religiusitas, dan kepribadian. Proses dalam regulasi emosi diantaranya ada seleksi situasi, modifikasi situasi, mengalihkan perhatian. Kesimpulan dari adanya penulisan hasil penelitian didapatkan jika adanya pengaruh antara regulasi emosi terhadap hasil belajar siswa.

REFERENSI

- Astriyani, A., Triyono, T., & Hitipeuw, I. (2018). Hubungan Motivasi Belajar dan Tindakan Guru dengan Prestasi Belajar Siswa dengan Latar Belakang Broken Home Kelas V Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian, Dan Pengembangan*, 3(6), 806–809.
- Fitriani, Y., & Alsa, A. (2015). Relaksasi autogenik untuk meningkatkan regulasi emosi pada siswa SMP. *Gajah Mada Journal of Professional Psychology (GamaJPP)*, 1(3), 149–162.
- Goleman, D. (2017). *What Makes a Leader?* (*Harvard Business Review Classics*). Harvard Business Press.

PROSIDING

Seminar Antarbangsa Bimbingan dan Konseling

Universitas Ahmad Dahlan

Sabtu, 27 Agustus

2022

- Hanafy, M. S. (2014). Konsep belajar dan pembelajaran. *Lentera Pendidikan: Jurnal Ilmu Tarbiyah dan Keguruan*, 17(1), 66–79.
- Hapnita, W. (2018). Faktor internal dan eksternal yang dominan mempengaruhi hasil belajar menggambar dengan perangkat lunak siswa kelas XI teknik gambar bangunan SMK N 1 Padang tahun 2016/2017. *Cived*, 5(1).
- Hasanah, T. D. U., & Widuri, E. L. (2014). Regulasi emosi pada ibu single parent. *Jurnal Psikologi Integratif*, 2(1).
- Hasmarlin, H., & Hirmaningsih, H. (2019). Self-Compassion dan Regulasi Emosi pada Remaja. *Jurnal Psikologi*, 15(2), 148–156.
- Nabillah, T., & Abadi, A. P. (2020). Faktor Penyebab Rendahnya Hasil Belajar Siswa. *Prosiding Sesiomadika*, 2(1c).
- Nadhiroh, Y. F. (2017). Pengendalian emosi. *SAINTIFIKA ISLAMICA: Jurnal Kajian Keislaman*, 2(01), 53–62.
- Nansi, D., & Utami, F. T. (2016). Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Perilaku Disiplin Santri Madrasah Aliyah Pondok Pesantren Qodratullah Langkan. *Psikis: Jurnal Psikologi Islami*, 2(1).
- Nurdyansyah, N., & Fitriyani, T. (2018). Pengaruh strategi pembelajaran aktif terhadap hasil belajar pada Madrasah Ibtidaiyah. *Universitas Muhammadiyah Sidoarjo*.
- Pane, A., & Dasopang, M. D. (2017). Belajar dan pembelajaran. *Fitrah: Jurnal Kajian Ilmu-Ilmu Keislaman*, 3(2), 333–352.
- Pratisti, W. D. (2012). *Peran kehidupan emosional Ibu, Budaya dan Karakteristik Remaja Pada Regulasi Emosi Remaja*.
- Putri, C. I. H., & Primana, L. (2017). Pelatihan regulasi emosi anak usia prasekolah (3-4 tahun). *Jurnal Pendidikan Anak*, 6(2), 190–202.
- Rusmaladewi, D. R. I., Kamala, I., & Anggraini, H. (2020). Regulasi Emosi pada Mahasiswa Selama Proses Pembelajaran Daring di Program Studi PG-PAUD FKIP UPR. *Jurnal Pendidikan Dan Psikologi Pintar Harati* 16 no, 2, 33–46.
- Saputra, S. (2017). Hubungan Regulasi Emosi dengan Hasil Belajar Siswa. *Konselor*, 6(3), 96–100.
- Siagian, R. E. F., & Nurfitriyanti, M. (2015). Metode pembelajaran inquiry dan pengaruhnya terhadap hasil belajar matematika ditinjau dari kreativitas belajar. *Formatif: Jurnal Ilmiah Pendidikan MIPA*, 2(1).
- Wahyuni, S. (2013). Hubungan Efikasi Diri dan Regulasi Emosi dengan Motivasi Berprestasi Pada Siswa. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 1(1).
- Widayah, S. N. (2016). *Pengaruh Gaya Belajar Siswa Terhadap Hasil Belajar Pendidikan Kewarganegaraan Di Sdn Gugus Dr. Cipto Mangunkusumo Kabupaten Pati*. Skripsi.
- Yusuf, P. M., & Kristiana, I. F. (2018). Hubungan antara regulasi emosi dengan perilaku prososial pada siswa sekolah menengah atas. *Jurnal Empati*, 6(3), 98–104.